



ほけんだより 1月

新しい年を迎え、約2週間が経ちました。みなさんは、今年はどうな年にしたいですか？どのようなことでも良いので、前向きに目標を持って1年を過ごせるといいですね。今年もみなさんが元気に楽しく過ごせるよう願っています！さて、1月20日頃は「大寒」といって、1年で最も寒さが厳しい時期になります。体調を崩さないよう、暖かくして過ごしてください。

受験生のみなさん
もうひとふんばり!

睡眠時間は
しっかりと確保して!

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くても本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

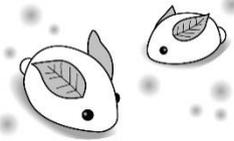
脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...?

6:30! ザー!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

不調のときは
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...



3年生はこれからラストスパート!
本番で実力を発揮できるよう、心身共にベストな状態に整えておきましょう。



インフルエンザが流行シーズンに入りました

都内のインフルエンザの患者数が、流行開始となる目安の人数を超えました。インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行します。今年は3年ぶりの流行シーズンとなり、今後本格的な流行が心配されるため、注意が必要です。

練馬区内の小・中学校でもインフルエンザの報告が増えてきています。インフルエンザと新型コロナウイルスの基本的な感染対策は同じです。関中学校ではこれからの時期、2年生はスキー移動教室、3年生は受験が控えています。予防対策を再度確認し、体調管理に努めましょう。

~インフルエンザQ&A~



※参考資料：東京都福祉保健局・東京都感染症情報センター
厚生労働省ホームページ

Q. インフルエンザはどのように感染するの？

A. 新型コロナウイルス感染症と同じように、感染した人の咳や唾液などの飛沫に含まれるウイルスを、近くにいる人が口や鼻から吸い込んでしまうこと（飛沫感染）や、感染した人が咳で手を押さえたり、鼻水を手で触れた後にさわった場所にウイルスを含んだ飛沫が付着し、その場所を別の人が触れ、さらにその手で口や鼻に触れることでウイルスが体内に入り（接触感染）感染します。

Q. インフルエンザの症状は？

A. 潜伏期間（感染し、発症するまでの期間）は、1～3日（平均2日）で、突然の発熱（38℃以上）、寒気、関節痛や筋肉痛、頭痛咳や鼻水などの症状がみられます。風邪と比べて、症状が強いのが特徴です。なお、症状だけでは新型コロナウイルスかインフルエンザかは判断が難しく、最終的には検査で診断を行うことが一般的と言われています。

◎予防対策のポイント◎



○こまめな手洗い
○咳エチケット

○必要な場面でのマスク着用
○適度な室内加湿・換気

○休養・栄養・水分補給
○予防接種（かかりつけ医と相談）

引き続き、皆様へお願い

12月のほけんだよりでもお知らせいたしましたが、現在も新型コロナウイルスの感染拡大が続いていて、練馬区から発表されている陽性率や新規感染者数も増加傾向が続いています。改めてのお願いになりますが、**本人およびご家族の体調不良(のどの痛み、咳、鼻水、頭痛、発熱など)がある場合には、登校を控えて自宅で休養し、状況に応じて受診、PCR検査や抗原検査等を受けていただくようお願いいたします。**

なお、**自宅での抗原検査で陰性だった場合でも、新型コロナやインフルエンザなどに感染している場合があります。**感染拡大を防ぐために、体調不良が続くときは、自宅での療養や医療機関への受診をお勧めします。

感染が疑われる場合の対応方などについては、東京都のリーフレットを配布いたしますので、ご参照ください。

◎家庭での健康観察、Classroomの健康観察フォームへの入力をお願いいたします。

引き続き、毎朝、検温および健康観察を行い、健康観察フォームに入力をお願いします。休日や、欠席した日も入力してください。発熱の有無以外にも、元気な様子か、食欲の有無などの体調確認をしてください。また、家庭での感染予防対策(手洗い、マスク着用、換気、3密の回避など)もお願いいたします。

◎生徒本人および家族の体調が良くない場合は・・・

本人および家族の風邪症状(発熱や鼻水、咳など)、倦怠感、頭痛、腹痛、気分不良等の体調不良で欠席する場合は、発熱の有無に関わらず「出席停止」扱いになりますので、症状が治まるまでご家庭での休養をお願いします。例えば「夜に発熱し、翌朝は熱が下がった。」という場合も、念のためご家庭で休養して様子をみたり、受診することをお勧めします。学校を欠席する場合は、保護者の方がGoogleの欠席連絡フォームまたはお電話でご連絡ください。(欠席の場合でも、検温結果等、健康観察フォームに入力をお願いします。)

◎本人が濃厚接触者になったり、本人や家族がPCR検査や抗原検査を受けることになったら・・・

学校へご連絡ください。その際、検査日時やいつからどのような症状があるか等についてもお知らせください。

◎登校後、学校で体調が悪くなってしまったら・・・

風邪症状がある場合や、体調不良で授業を受けることが難しい場合は、発熱の有無に関わらず、原則早退となります。感染症拡大防止のため、ご了承ください。検査の結果、陰性であった場合でも、体調不良により授業を受けることが難しい場合には早退となります。なお、早退する場合には緊急連絡先にご連絡します。電話に出られなかった場合には、お早めに折り返しのご連絡をお願いいたします。



1月の保健行事・配布物の予定



2年生スキー移動教室関係

- ◆健康観察表の配布：1月17日(火)
記入開始：1月18日(水)より
毎日朝と夜に熱を測り、その日の体調、就寝時間や起床時間などの必要事項を記入します。スキー移動教室に向けてしっかり体調管理をしてください。
※健康観察表は毎日、学校で集めます。
忘れず持参してください。

新年度に向けた食物アレルギー調査

- ◆1・2年生「給食における食物アレルギー調査」
配布：1月11日(火) 提出期限：1月18日(水)
新年度に向けて、1・2年生を対象に給食における食物アレルギー調査を行います。ご協力をお願いいたします。
※今年度、アレルギー対応している方には、申請書類を12月にお渡ししています。今回の調査で新たに対応を希望される方には、後日申請書類をお渡しします。